

24.01.2024 (школа, 2ср)

10-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	*Каша молочная гречневая	Калорийность-222, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-26
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-624, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-76
завтрак(2)		
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
30	*Печенье овсянное	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-21
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-374, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-39
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-870, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-93
полдник		
100	Пицца с сыром и сосисками	Калорийность-242, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-25
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-505, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-67
ужин		
100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-517, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-66
Итого за		Калорийность-2 890, Белки-105, Жиры-110, Углеводы-341

